延壽第一紳言

愚谷老人編

京師。九十餘。步履如壯。人問其量。酒涓滴不飲。可知酒之能損壽矣。

金仁山曰。夫人敬則不縱慾。縱慾則不敬。商之君臣一本於敬。舉天下之物不足以動之。況敢荒敗于酒乎。

薛文清曰。酒色之類。使人志氣昏酣荒耗。傷生敗德。莫此爲甚。俗以爲樂。余不知果何樂也。惟心清慾寡。則氣平體胖。樂可知矣。

活人心云。酒雖可以陶情性通血脈。然招風敗腎。爛腸腐脇。莫過於此。飽食之後。尤宜戒之。飲酒不宜粗及速。恐傷破肺。肺爲五臟之華蓋。尤不可傷。當酒未醒大渴之際。不可喫水及啜茶。多被酒引入腎臟。爲停毒之水。遂令腰脚重墜。膀胱冷痛。兼水腫消渴攣躄之疾。

殺生崇飲。口腹類也。故附列焉。或曰。天地生物養人。先王爲酒合歡。儒者所不禁也。二戒之示。幾逃禪矣。如廢禮何。嗟夫。舜德好生。禹疏儀狄。聖人未始不戒也。卽不能然。若東坡食自死肉。陶侃飲有定限。何如必以此爲迂論。迦談而漫不知檢。是假歸儒之名。以文其肆無忌憚之行也。而可乎。

其所擾。精進之士。必尸虫消絕。五臟之神各安其職。故度人經曰。五帝侍衞也。三尸乃人身三部陰濁昏邪之氣。上尸彭踞居人頭。中尸彭躓居人腸。下尸彭躋居人足。凡人嗜欲貪淫。種種不善。皆尸鬼所使。庚申等日。詣天曹言人罪過。毫髮不遺。欲人速死。彼則欣躍。古仙詩曰。窮盡世間無限法。除非丹藥斬三尸。淫慾之人。體有穢氣。若見修行之人。急當迴避。毋觸忤其眞氣。以招殃禍。佛經云。護淨戒者。絕色慾也。行住坐臥。及經行處。其地吉祥。李昊曰。陳述古多欲。爲鬼所侮。吾斷欲久矣。故鬼不敢見。非有他術也。

夫人之生。稟父精母血成其軀殼。及乎年壯。與嗜欲俱卻。將所受之精流於愛河慾海。喪之早者不滿下壽。喪之遲者不滿中壽。喪之晚者不滿上壽。若欲身安壽永。唯當絕慾寶精。神之壽命。主乎精氣。猶燈之有油。如魚之有水。油枯燈滅。水涸魚亡。奈何愚人以苦爲樂。見色棄生。豈知精竭命亦隨逝。

七魄在身。使人昏淫。三魂喜人爲善。本命日魂神降體。其日能清淨身心。不酒不色。更衣焚香。坐不睡眠。即得魂與魄合。魂屬陽。魄屬陰。陰陽相和。道氣內降。命根堅固。身體清安。若以酒色昏亂形體。魂歸一見。去身七步之遠。穢惡衝射。魂乃復去。七魄因魂不能來合。則其陰氣愈盛。鼓舞得志。肆情恣慾。若三度昏亂。魂不得合。魄者。則陽衰陰壯。七魄與陰鬼交通。但思淫亂。

常人精每虧少。但凡交感。激撓一身之骨格。攪動一身之精髓。情慾繾動。心君亦淫。三尸搬於上。七魄摧於下。方得精自兩竅而上。由五臟升泥丸。與髓同下。自夾脊雙關至外腎交姤。此爲五濁世間法。故李宜春曰。精之在體。在骨絡。猶金之有液。水之有脂。因慾火下熾。遂克化而爲物。莊子曰。既已爲物矣。欲復歸

延壽第一紳言
攝生消息論
食色紳言

叢書集成

初編

主編者
王雲五

商務印書館發行

延壽第一紳言

愚谷老人編

本館據學海類編
本排印初編各叢
書僅有此本

延壽第一紳言

宋　愚谷老人編

程伊川曰吾受氣甚薄三十而浸盛四十五十而後完今生七十二年矣校其筋骨於盛年無損也又曰人待老而求保生是猶貧而後蓄積雖勤亦無補矣張思叔曰先生豈以受氣之薄而厚爲保生耶先生默然曰吾以忘生徇欲爲深恥

世傳三峰採戰之術托黃帝元素之名以爲容成公彭祖之所以獲高壽者皆此術此喪其軀可哀也已葛洪喻之爲水盆盛湯外苞蓄火或以爲湯刀刃之蜜探虎穴之子豈不險哉

北夢瑣言載唐相國夏侯孜得彭祖之術悅一娼娼不能奉承以致尾閭之泄致卒予外祖閻邱公爲大理評事時得此術兩臉如桃年過七十竟爲此術所害與夏侯孜無異丹家以爲桶底脫蓋中年而精力健能吸縮閉固晚年精力衰不能吸縮閉固是以一夕而傾倒殆盡

夷堅志載吳道人害縣吏之妻而卒爲縣吏所害道人一死固不足以償數十婦女之命然縣吏亦善此術蓋嘗害他人之妻者其妻幾爲他人所害賴有羊羔湯以補之而不死亦幸矣

九華山杜安仁先天大學性命書九篇議論滔滔頗有時名或者曰此書嘗進呈高廟予觀其進表有云過以相與者必能濟衰合大過卦枯楊生梯之道分明是房中術蓋借易以文其說非清淨無爲之道也

覆山子詹谷注陰符經以奇器爲未用之處女可謂亂道之甚矣又注參同契穿鑿附會是乃魏伯陽之罪人也眞西山爲之序其書儒者蓋以之爲異端而不復窮究其說遂爲所欺

司空圖曰昨日流鶯今日蟬起來又是夕陽天六龍飛轡長相窘何忽乘危自著鞭戒好色自戕者也

楊誠齋謔好色者曰閻羅王未曾相喚子乃自求押到何也卽前詩之意

三谷子金丹百問其三十八問云人之生如何分男女陰陽曰男先感而後女應之者必生男也女先感而後男應之者必生女也男女神和氣順精前卽生端正福壽之人若神傷氣憊精虧者卽生怪狀夭薄之人三谷子姓邱名山字安道江右南城人三谷其所居也乾道初遇金華老人得金丹之術遂作此書

雲閒儲華谷祛疑說云開氣爲男闔氣爲女一闔一闢男女攸分宜春李玉溪注玉皇心印經云男女稟受同也但感合先後而分陰陽耳

褚氏遺書云陰血先至陽精後衝血開裹精入爲骨而男形成是陽精先如陰血後參精開裹血血入居本而女形入矣施肩吾鍾呂傳道集云父精先進母血後行血包於精而爲女母血先進父精後行精包於血而爲男肩吾蓋祖褚氏之說與三谷子之說相反不可不辯予三十年前嘗與燕山温次霄總管夜語生男生女之分次霄深取三谷子與儲華谷之說且曰孫思邈天癸一日二日之說不足取至論白玉蟾氣血盈虛似月魄之說則證以素問所謂月始生則氣血始精月郭滿則血氣實月郭空

則經絡虛。蓋氣血自月上弦至望則盛。自下弦至晦則衰。月郭滿。魚腦實。月郭空。則魚腦減。蛤與蟹皆然。呂氏春秋與淮南子皆不誣也。愚嘗見士大夫之未得子者。每每以此語之。多有得子者。然育與不育。則有天命存焉。非人之所能爲也。

醫書載求男法。多引用褚氏遺書之說。誤人多矣。吾鄉一貴公子連得二女。其後妾又懷妊。貴公子喜而告予曰。今必得男。吾用褚氏法也。予笑曰。若用褚氏法。當拱聽足下更弄一瓦。他日果又生女。予告以邱三谷儲華谷之說。越一載遂生一男。

近會澄江郭伯英問語中原前輩胡子山、温以霄、郝吉甫。因論褚氏遺書之說。伯英憮然曰。吾爲此書所誤矣。伯英蓋斥用褚氏法者也。連生六女而不悟。後以語松江張士龍之子。可謂以迷指迷矣。因告之曰。速宜改正之可也。伯英曰。改正之法當如何。予曰。陽精先至。陰血從而包之。陽在內則男形成矣。此乾道索坤而成男之謂也。陰血先至。陽精從而包之。陰在內而女形成矣。此坤道索乾而成女之謂也。伯英聞之。笑謝而去。

或疑貴公子侍妾滿前。得子反少。漁郎一夫一婦。得子反多。何也。此理曉然。有何難見。蓋寡欲乃有子。多欲則無子。譬調一杯羹。鹽恰好則有味。鹽少則無味也。士大夫欲得子。法當節欲。否則就枯松而索膏。瀝稾竹而求計。欲得子也難矣。孝經云。父母生之。續莫大焉。未得子者。不可不知也。然又有一說。男猶天也。女猶地也。天之雨露未嘗不沾濡也。而地有肥磽之不同。亦有生物者。亦有不生物者。地若瘦瘠。

或剛鹵或瓦礫而責其不生物是鑽水而汲掠藍而朱徒爾覬望而已無獲也

東漢書馬勒傳云勒祖偃長不滿七尺常自罪短陋恐子孫之似也乃爲子伉娶長妻伉生勒長八尺三寸世降俗末江南士大夫往往溺於聲色娶妻買妾皆求其稚齒而嬌嫩者故生子皆輭弱多病而夭亡甚而醉以入房神思皆亂雖得子亦不慧

陰陽均至非男非女之身精血敵分駢胎品胎之兆此褚氏遺書之說也或有無糞門者無產門者何爲其然也徐巽胎育產化論云父母大小便急而受胎也其說出衞生經又有頭如雪而肌肉純白者或者以爲社日受胎故男曰社公女曰社婆非歟曰非也徐巽胎育感化論云受胎之時母之經水正行榮血泛溢是以成胎則肌肉色白褚氏謂血充肌膚則身白是也毛髮皆白目視琉琉者何也經云毛髮者血之餘又曰肝受血而能視今月水方行血耗肝虛毛髮失所潤目精失所養也

黃山谷嘗過范景仁終日相對正身端坐景仁言吾二十年胸中未嘗起思慮一二年來不甚觀書若無賓客則終日獨坐夜分方睡雖兒曹讙呼咫尺不聞東坡曰范景仁平生不好佛晚年清愼減節嗜欲物不芥蔕於心卻是學佛作家

劉元城云安世尋常未嘗服藥方遷謫時年四十有七先妣必欲與俱百端懇辭不許安世念不幸使老親入於炎瘴之地已是不孝若非義固不敢爲父母惟其疾之憂如何得無疾祇有絕欲一事遂舉意絕之自是逮今未嘗有一日之疾亦無宵寐之變陳瓘曰公平生學術以誠入無往而非誠凡絕欲是

眞絕欲心不動故公曰然公曰安世自絕欲來三十年氣血意思只如當時終日接士反劇談雖夜不寐翼朝精神如故

任萃惠登樞年耆康強呂許公詢服餌之法萃惠謝曰不曉養生之術但中年讀文選有所悟爾謂石韞玉以山輝水含珠而川媚也許公深以爲然

上蔡曰色欲已斷二十年來矣蓋欲有爲必須強盛方勝任得故斷之也問于勢利如何曰打透此關十餘年矣

元同子曰仙家只要留得精住則根本壯盛生氣日茂若慾心不息靈根不固則精薄而元氣之生日少漸漸竭盡以至于亡禪客曰若不斷淫慾而學禪觀猶蒸砂爲飯雖百千刼只名熟砂不得爲飯然此事須在淸心絕念上下工夫

中和集曰天壬地癸乃天地元精元氣節之於外則成人益之於內則成丹世人不知生男生女實由命分中得不由人力若不斷淫絕慾自爲修養直待精華耗竭早至天亡大可惜也又豈知寡慾而得男貴而壽多慾而得男濁而夭耶

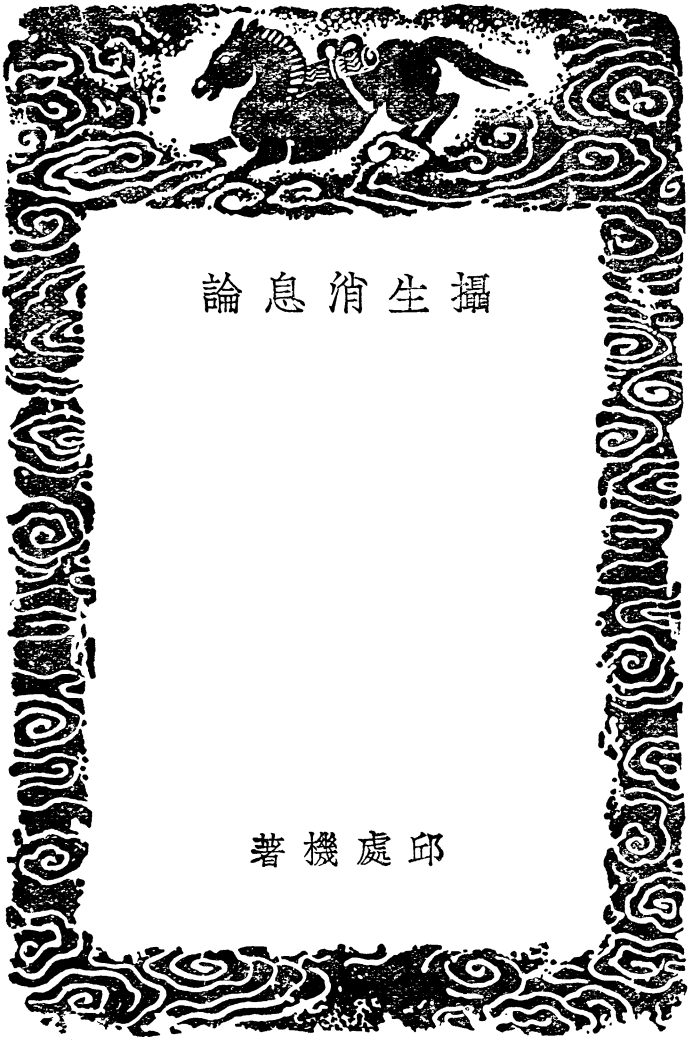
陸象山曰初學者能完聚得幾多精神纔一霍便散了某平日如何樣完養故有許多精神難散又曰小心翼翼昭事上帝上帝臨汝無爾貳心戰戰兢兢那有閒管時候此是象山完養工夫

司馬子微序天隱子云要妙在乎與天地眞氣冥契同運又云覺氣來則運自己之氣適與天地之氣皆

作。此是至妙術。倘三百六十日內運自己之氣。適合天地之氣三兩次。則自覺身體清和。異于常時。況久久留之。則神仙之道不難至矣。

入藥境乃白鶴山崔帶範所作。呂洞賓詩云。因看崔公入藥境。令人心地轉分明。夏雲峰、儲華谷、蕭了眞皆有注。予觀其書云。天應星、地應潮、不過謂上下往來爾。若泥其說。則斗杓每月移一辰。月月不同。海潮每日兩至。日日相似。二者安得俱應耶。又有所謂窮戊己。或謬爲窮戊癸者。遂以癸爲天癸。亦猶悟眞篇纔見芽生須急採。或以芽生爲癸生。是皆學三峰之術者。妄亂改之。以證其邪說云耳。儲華谷戊癸化大之說。李玉溪坤癸之論。蓋欲反邪歸正。而強爲之辭耳。

毗陵霍上谷丹訣。有一字元機參門七章。無錫亢木石序。其書上谷之子巨川。又作金丹口訣直指極論。天上有戊己之時。與人身戊己相符。蓋謂坎戊離己也。在天爲日月相望之辰。在人身爲呼吸含育也。朱晦菴謂季通曰。陰君丹訣見濂溪。有詩及之。當是此書。行此而得壽考者。乃吃豬而飽者。吾人所知。蓋不知此乃不免于衰病。豈坐談龍肉而實未得嘗之比耶。愚四十年前注參同契時。見呂四行八段錦術。詫其老健。每竊笑之。逮今思之。參同契之學。實屠龍術。不如四行之宰豬也。知而不爲。乃晦菴所謂坐談龍肉者爾。然學是學者。非屏妻子不可爲也。我輩讀聖人之書。況有父母在。詎敢違天而爲偸生之計哉。然如此嘗夜坐而試之矣。蓋亦略知龍肉之味者也。豈不愈于坐談而不知味者乎。愚少也多病。羸不勝衣。所以苟延殘喘而至今未死。亦參同契之力也。



攝生消息論

邱處機著

本館據學海類編
本排印初編各叢
書僅有此本

攝生消息論

元　東牟邱處機著

春季攝生消息

春三月。此謂發陳。天地俱生。萬物以榮。夜臥早起。廣步於庭。被髮緩行。以使志生。生而勿殺。與而勿奪。賞而勿罰。此養氣之應。養生之道也。逆之則傷肝。肝木味酸。木能勝土。土屬脾主甘。當春之時。食味宜減酸益甘以養脾氣。春陽初升。萬物發萌。正二月間。乍寒乍熱。高年之人。多有宿疾。春氣所攻。則精神昏倦。宿病發動。又兼去冬以來。擁爐薰衣。唱炙炊煿。成積至春。因而發泄。致體熱頭昏。壅隔涎嗽。四肢倦怠。腰脚無力。皆冬所蓄之疾。常當體候。若稍覺發動。不可便行疏利之藥。恐傷臟腑。別生餘疾。惟用消風和氣涼膈化疾之劑。或選食治方中。性稍凉利。飲食調停以治。自然通暢。若無疾狀。不可吃藥。春日融和。當眺園林亭閣虛廠之處。用攄滯懷。以暢生氣。不可兀坐以生他鬱。飯酒不可過多。人家自造米麪團餅。多傷脾胃。最難消化。老人切不可以飢腹多食。以快一時之口。致生不測。天氣寒暄不一。不可頓去緜衣。老人氣弱。骨疏體怯。風冷易傷。湊裏時備夾衣。遇煖易之。一重漸減一重。不可暴去。

劉處士云。春來之病。多自冬至後。夜半一陽生。陽無吐陰無納。心膈宿熱。與陽無相衝。兩虎相逢。狹道必鬬矣。至于春夏之交。遂使傷寒虛熱時行之患。良由冬月焙火食炙。心膈宿痰流入四肢之故也。當服祛

痰之藥以導之。使不爲疾。不可令背寒。寒卽傷肺。令鼻塞咳嗽。身覺熱甚。少去上衣。稍冷。莫強忍。卽便加服。肺俞五臟之表。胃俞經絡之長。二處不可失寒熱之節。諺云避風如避箭。避色如避亂。加減逐時衣。少餐申後飯。是也。

肝臟春旺

肝屬木爲青帝。卦屬震。神形青龍。象如懸匏。肝者幹也。狀如枝幹。居在下。少近心。左三葉右四葉。色如縞映紺。肝爲心母。爲腎子。肝中有三神。名曰爽靈、胎光、幽精也。夜臥及平旦。扣齒三十六通。呼肝神名。使神淸氣爽。目爲之宮。左目爲甲。右目爲乙。男子至六十。肝氣衰。肝葉薄。胆漸減。目卽昏昏然。在形爲筋。肝脈合于木。魂之藏也。于液爲淚。腎邪入肝。故多淚。六府胆爲肝之府。胆與肝合也。故肝氣通則分五色。肝實則目黃赤。肝合于脈。其榮爪也。肝之合也。筋緩弱脈不自持者。肝先死也。目爲甲乙。辰爲寅卯。音屬角。味酸。其嗅臊。羶心邪入肝。則惡羶。肝之外應東岳。上通歲星之精。春三月常存歲星。靑氣入于肝。故肝虛者筋急也。皮枯者肝熱也。肌肉斑點者。肝風也。人之色靑者肝盛也。人好食酸味者。肝不足也。人之髮枯者肝傷也。人之手足多汗者。肝方無病。肺邪入肝則多哭。治肝病。當用噓爲瀉。吸爲補。其氣仁。好行仁惠。傷憫之情。故聞悲則淚出也。故春三月。木旺。天地氣生。欲安其神者。當澤及羣芻。恩霑庶類。無竭川澤。毋漉陂塘。毋傷萌芽。好生勿殺。以合太淸。以合天地生育之氣。夜臥早起。以合乎道。若逆之。則毛骨不榮。金木相剋。而諸病生矣。

相肝臟病法

肝熱者左頰赤肝病者目奪而脅下痛引小腹令人喜怒肝虛則恐如人將捕之實則怒虛則寒寒則陰氣壯夢見山林肝氣逆則頭痛耳聾頰腫肝病欲散急食辛以散用酸以補之當避風肝惡風也肝病臍左有動氣按之牢若痛支滿淋溲大小便難好轉筋肝有病則昏昏好睡眼生膜視物不明飛蠅上下努肉攣睛或生暈映冷淚兩角赤痒當服升麻疏散之劑

夏季攝生消息

夏三月屬火主于長養心氣火旺味屬苦火能剋金金屬肺肺主辛當夏飲食之味宜減苦增辛以養肺心氣當呵以疏之噓以順之三伏內腹中常冷時忌下利恐泄陰氣故不宜針灸惟宜發汗夏至後夜半一陰生宜服熱物兼服補腎湯藥夏季心旺腎衰雖大熱不宜吃冷淘冰雪蜜冰凉粉冷粥飽腹受寒必起霍亂莫食瓜茄生菜原腹中方受陰氣食此凝滯之物多爲癥塊若患冷氣痰火之人切宜忌之老人尤當愼護平居簷下過廊街堂破窗皆不可納凉此等所在雖凉賊風中人最暴惟宜虛堂淨室水亭木陰潔淨空廠之處自然清凉更宜調息淨心常如冰雪在心炎熱亦于吾心少減不可以熱爲熱更生熱矣每日宜進温補平順丸散飲食温暖不令大飽常常進之宜桂湯豆蔻熟水其于肥膩當戒不得于星月下露臥乘便睡著使人扇風取凉一時雖快風入腠裏其患最深貪凉兼汗身當風而臥多風痺手足不仁語言蹇澀四肢癱瘓雖不人人如此亦有當時中者亦有不便中者其說何也逢年歲方壯遇月之

滿得時之和。即幸而免。至後還發。若或年力衰邁。值月之空。失時之和。無不中者。頭爲諸陽之總。尤不可風。臥處宜密防小隙微孔。以傷其腦戶。夏三月。每日梳頭一二百下。不得梳著頭皮。當在無風處梳之。自然去風明目矣。

養生論曰。夏謂蕃秀。天地氣交。萬物華實。夜臥早起。無厭于日。使志無怒。使華成實。使氣得泄。此夏氣之應。長養之道也。逆之則傷心。秋發痎瘧。奉收者少。冬至病重。又曰夏氣熱。宜食菽以寒之。不可一于熱也。禁飲食湯。禁食過飽。禁溼地臥。幷穿溼衣。

心臟夏旺

心屬南方。火爲赤帝。神形如朱雀。象如倒懸蓮蕊心者。纖也。所納纖微無不貫注。變水爲血也。重十二兩。居肺下肝上。對尾鳩下一寸。（注曰胞中心口掩下尾鳩也。）色如縞映絳。中有七孔三毛。上智之人。心孔通明。中智之人。五孔心穴通氣。下智無孔。氣明不通。無智狡詐。心爲肝子。爲脾母。舌爲之宮闕。竅通耳。左耳爲丙。右耳爲丁。液爲汗。腎邪入心則汗溢。其味苦。小腸爲心之腑。與心合。黃庭經曰。心部之宅蓮含花。下有童子丹元家。主適寒熱榮衛和。丹錦緋囊披玉羅。其聲徵。其嗅燋。故人有不暢事。心即燋燥。心氣通則知五味。心病則舌燋捲而短。不知五味也。其性禮。其情樂。人年六十。心氣衰弱。言多錯忘。心脈出于中衝。生之本。神之處也。主明運用。心合于脈。其色榮也。血脈虛少。不能榮臟腑者。心先死也。心合辰之巳午。外應南岳。上通熒惑之精。故心風者。舌縮不能言也。血壅者。心驚也。舌無味者。心虛也。善忘者。心神離也。重語者。心亂也。

多悲者心傷也好食苦者心不足也面青黑者心氣冷也容色鮮好紅活有光心無病也肺邪入心則多言心通微心有疾當用呵呵者出心之邪氣也故夏三月欲安其神者則舍忠履孝輔義安仁安息火熾澄和心神外絕聲色內薄滋味可以居高朗遠眺望早臥早起無厭于日順于正陽以消暑氣逆之則腎心相爭火水相剋火病由此而作矣

相心臟病法

心熱者色赤而脈溢口中生瘡腐爛作臭胸膈肩背兩脅兩臂皆痛心虛則心腹相引而痛或夢刀杖火焰赤衣紅色之物爐冶之事以恍怖人心病欲濡急食鹹以濡之用苦以補之甘以瀉之禁溼衣熱食心惡熱及水心病當臍上有動脈按之牢若痛更苦煩煎手足心熱口乾舌強咽喉痛嚥不上忘前失後

秋季攝生消息

秋三月主肅殺肺氣旺味屬辛金能剋木木屬肝肝主酸當秋之時飲食之味宜減辛增酸以養肝氣肺盛則用咽以泄之立秋以後稍宜和平將攝但凡春秋之際故疾發動之時切須安養量其自性將養秋閒不宜吐并發汗令人消爍以致臟腑不安惟宜針灸下痢進湯散以助陽氣又若患積勞五痔消渴等病不宜吃乾飯炙煿并自死牛肉生鱠雞豬濁酒陳臭鹹醋粘滑難消之物及生菜瓜果鮓醬之類若風氣冷病痃癖之人亦不宜食若夏月好吃冷物過多至秋患赤白痢疾兼瘧疾者宜以童子小便二升并大腹檳榔五箇細剉同便煎取八合下生薑汁一合和收起臘雪水一鍾早朝空心分爲二服瀉出三兩

行夏月所食冷物。或胸脫有宿水冷膿。悉爲此藥祛逐。不能爲患。此湯名承氣。雖老人亦可服之。不損元氣。況秋痢又當其時。此藥又理脚氣。悉可取効。丈夫瀉後兩三日。以薤白煮粥。加羊腎同煮。空心服之。殊勝補藥。又當清晨睡覺。閉目叩齒二十一下。嚥津。以兩手搓熱熨眼數次。于秋三月行此。極能明目。又曰。季秋謂之容平。天氣以急。地氣以明。早臥早起。與雞俱興。使志安甯。以緩秋形。收斂神氣。使秋氣平。無外其志。使肺氣清。此秋氣之應。養收之道也。逆之則傷肺。冬滲爲泄。奉藏者少。秋氣燥。宜食麻以潤其燥。禁寒飲。幷穿寒溼內衣。千金方曰。三秋服黃耆等九一二劑。則百病不生。

肺臟秋旺

肺屬西方。金爲白帝。神形如白虎。象如懸磬。色如縞映紅。居五臟之上。對胸若覆蓋然。故爲華蓋。肺者勃也。言其氣勃鬱也。重三觔三兩。六葉兩耳。總計八葉。肺爲脾子。爲腎母。下有七魄。如嬰兒名尸狗、伏尸、雀陰、吞賊、非毒、除穢、辟臭、乃七名也。夜臥及平旦時。叩齒三十六通。呼肺神及七魄名。以安五臟。鼻爲之宮。左爲庚。右爲辛。在氣爲咳。在液爲涕。在形爲皮毛。也上通氣至腦戶。下通氣至脾中。是以諸氣屬肺。故肺爲呼吸之根源。爲傳送之宮殿也。肺之脈出于少商。又爲魄門。久臥傷氣。腎邪入肺則多涕。肺生于右。爲喘咳。太腸爲肺之府。大腸與肺合。爲傳瀉行導之府。鼻爲肺之宮。肺氣通。則鼻知香臭。肺合于皮。其榮毛也。皮枯而毛落者。肺先死也。肺納金。金受氣于寅。生于巳。旺于酉。病于亥。死于午。墓于丑。爲秋日。爲庚辛。爲申酉。其聲商。其色白。其味辛。其臭腥。心邪入肺則惡腥也。其性義。其情慮。肺之外應五嶽。上通太白之

精于秋之王日存太白之氣入于肺以助肺神肺風者鼻卽塞也容色枯者肺乾也鼻痒者肺有蟲也多恐懼者魄離于肺也身體黧黑者肺氣微也多怒氣者肺盛也不耐寒者肺勞也肺勞則多睡好食辛辣者肺不足也腸鳴者肺氣壅也肺邪自入者則好笑故人之顏色瑩白者則肺無病也肺有疾用咽以抽之無故而咽不祥也秋三月金旺主殺萬物枯損欲安其魄而存其形者當含仁育物施恩斂容陰陽分形萬物收殺雀臥雞起斬伐草木以順秋氣長肺之剛則邪氣不侵逆之則五臟乖而諸病作矣

相肺臟病法

肺病熱右頰赤肺病色白而毛槁喘欬氣逆胸背四肢煩痛或夢美人交合或見花旛衣甲日月雲鶴貴人相臨肺虛則氣短不能調息肺燥則喉乾肺風則多汗畏風欬如氣喘旦善暮甚氣病上逆急食苦以泄之又曰宜酸以收之用辛以補之苦以瀉之禁食寒肺惡寒也肺有病不聞香臭鼻生瘡肉或生瘡疥皮膚燥痒氣盛咳逆唾吐膿血宜服排風散

冬季攝生消息

冬三月天地閉藏水冰地坼無擾乎陽早臥晚起以待日光去寒就温毋泄皮膚逆之腎傷春爲痿厥夫生者少斯時伏陽在內有疾宜吐心膈多熱所忌發汗恐泄陽氣故也宜服酒浸補藥或山藥酒一二杯以迎陽氣寢臥之時稍宜虛欵宜寒極方加緜衣以漸加厚不得一頓便多惟無寒卽已不得頻用大火烘炙尤甚損人手足應心不可以火炙手引火入心使人煩燥不可就火烘炙食物冷藥不治熱極熱藥

不治冷極水就溼火就燥耳飲食之味宜減酸增苦以養心氣冬月腎水味鹹恐水剋火心受病耳故宜養心宜居處密室温煖衣衾調其飲食適其寒温不可冒觸寒風老人尤甚恐寒邪感冒爲嗽逆痲痺昏眩等疾冬月陽氣在內陰氣在外老人多有上熱下冷之患不宜沐浴陽氣內蘊之時若加湯火所逼必出大汗高年骨肉疏薄易于感動多生外疾不可早出以犯霜威早起服醇酒一杯以禦寒晚服消痰凉膈之藥以平和心氣不令熱氣上湧切忌房事不可多食炙爆肉麪餛飩之類

腎臟冬旺

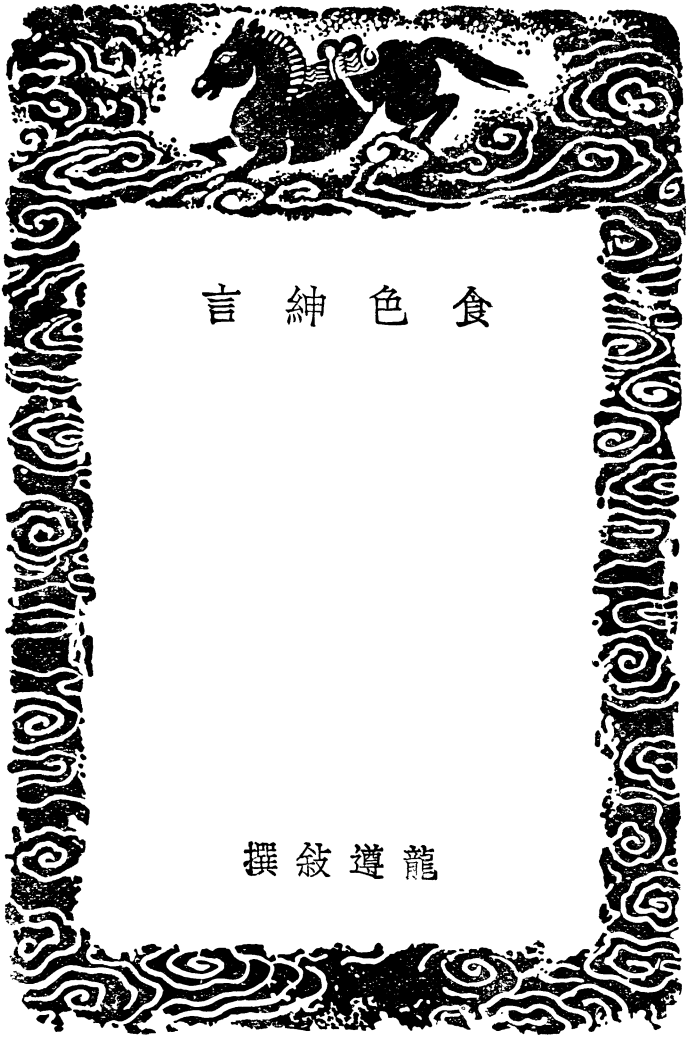
內景經曰腎屬北方水爲黑帝生對臍附腰脊重一觔一兩色如縞映紫主分水氣灌注一身如樹之有根左曰腎右名命門生氣之府死氣之廬守之則存用之則竭爲肝母爲肺子耳爲之官天之生我流氣而變謂之精精氣往來爲之神神者腎藏其情智左屬壬右屬癸在辰爲子亥在氣爲吹在液爲唾在形爲骨久立傷骨爲損腎也應在齒齒痛者腎傷也經於上焦榮于中焦衛于下焦腎邪自入則多唾膀胱爲津液之府榮其髮也黃庭經曰腎部之宮元闕圓中有童子名上元主諸臟腑九液源外應兩耳百液津其聲羽其味鹹其臭腐心邪入腎則惡腐凡丈夫六十腎氣衰髮變齒動七十形體皆困九十腎氣焦枯骨痿而不能起牀者腎先死也腎病則耳聾骨痿腎合于骨其榮在髭腎之外應北岳上通辰星之精冬三月存辰星之黑氣入腎中存之人之骨疼者腎虛也人之齒多齟者腎衰也人之齒墮者腎風也人之耳痛者腎氣壅也人之多欠者腎邪也人之腰不伸者腎乏也人之色黑者腎衰也人之容色紫而有

光者腎無病也人之骨節鳴者腎羸也肺邪入腎則多呻腎有疾當吹以瀉之吸以補之其氣智腎氣沈滯宜重吹則漸通也腎虛則夢入暗處見婦人僧尼龜鼈駝馬旆槍自身兵甲或山行或溪舟故冬之三月乾坤氣閉萬物伏藏君子戒謹節嗜欲止聲色以待陰陽之定無競陰陽以全其生合乎太清

相腎臟病法

腎熱者頤赤腎有病色黑而齒槁腹大體重喘咳汗出惡風腎虛則腰中痛腎風之狀頸多汗惡風食欲下膈寒不通腹滿脹食寒則泄在形黑瘦腎燥急食辛以潤之腎病堅急食鹹以補之用苦以瀉之無犯熱食無著煖衣腎病臍下有動氣按之牢若痛苦食不消化體重骨疼腰膀膀胱冷痛脚痛或痺小便餘瀝疝瘕所纏宜服腎氣丸

右四時調攝養生治病大旨盡乎此矣他如靈素諸編皆緒論耳屠本畯識



食色紳言

龍遵敍撰

本館據寶顏堂祕笈本排印初編各叢書僅有此本

食色紳言引

食色根於所性。婬殺謂之惡業。二者事本麤鄙。而關涉甚大。迹似淺近。而克治爲難。儒曰。飲食男女爲切要。從古聖賢。自這裏做工夫。釋曰。若不斷婬及與殺生。出三界者無有是處。玄曰。病從口入。禍從色敗。子若戒之。命同天在。究心三教而不透此關。未有能得者也。況殺生恣味。好色喪眞。機元相因。勢更助發。縱慾體瘵。思補肥甘。多食氣昏。慾爲魔祟。迷則同迷。能甘澹薄。慾火不然。常持淨戒。麤糲亦美。悟則同悟矣。鄙人氣弱多病。於此尤懼。歸田暇日。流覽往集。漫拾警語。類記成編。不擇醇疵。亦鮮倫次。聊自省鑒。以代書紳云爾。至若入微工夫。詮註所不能及者。孰從而書之也哉。雖然。太上忘形。眞心無相。舍置源本而辨清濁於支流。抑末矣。謂玆非贅辭不可也。他日高明。肯以之覆醬瓿否。皆春居士書。

飲食紳言

明　龍遵敍撰

東坡居士在黃州嘗書云自今以往早晚飲食不過一俎一肉有尊客則三之可損不可增召我者預以此告一曰安分以養福二曰寬胃以養氣三曰省費以養財

范文正公曰吾夜就寢自計一日食飲奉養之費及所爲之事果相稱則鼾鼻熟寐或不然則終夕不能安眠明日必求所以補之者

范冲座右戒曰凡喫飲食不可揀擇去取

李若谷爲長社令日懸百錢於壁用盡卽止東坡謫齊安日用不過百五十以竹筒貯不盡者待賓客與

李公擇書云口腹之欲何窮之有每加節儉亦是惜福延壽之道

鄭亨仲曰吾平生貧苦晚年登第稍覺快意便成奇禍今學張子韶法要見舊齏鹽風味甚長久

范忠宣公平生自奉養無重肉不擇滋味麤糲每退食自公易衣短褐率以爲常自少至老自小官至大官如一親族子弟有請教者公曰唯儉可以助廉唯恕可以成德

張莊簡公性素清約見風俗奢靡益崇節儉以率子孫書屏間曰客至留饌儉約適情殽隨有而設酒隨量而傾雖新親不擡飯雖大賓不宰牲匪直戒奢侈而可久亦將免煩勞以安生

王公曾與孫冲同榜。冲子京謁公。公留吃飯。飭子弟云。已留孫京吃飯。安排饅頭。饅頭時爲盛饌矣。公飭安排。則非家常飯可知。韓公億與李公若谷同游汝州。趙太守請李爲門客。尤敬待韓。每韓至。令設豬肉。李常簡戲云。久思肉味。請兄早訪太守禮門客。雖豬肉亦不常設。古人節儉若此。今以饅頭豬肉爲粗食。恆用何哉。唐高錢侍郎兄弟三人俱居清列。非速客不二羹胾。夕飯惟食蔔匏。所以簪纓濟濟。顯融久長。杜祁公爲相。食于家。一麪一飯。天性清儉。在官不然。官燭油燈一注。焚然欲滅。對客清談而已。故年逾八旬。壽考終吉。李德裕奢侈。一杯羹費錢三萬。晚有南荒之謫。寇萊公少年富貴。不點油燈。夜宴劇飲。燭淚成堆。晚有南遷之禍。人皆以爲奢報信矣。豈惟臣哉。天寶中貴戚相競進食。珍羞畢集。失國出奔至咸陽。日中未食。楊國忠市胡餅。民獻糲飯雜以麥豆。皇孫手掬未飽而泣。天子不能無暴殄之報。而況吾人乎。司馬溫公言其先公爲郡牧判官。客至未嘗不置酒。或三行或五行。不過七行。酒沽於市。果止梨栗棗柿。殽止脯醢菜羹。器用漆器。當時士夫家皆然。會數而禮勤。物薄而情厚。近日士夫家酒非內法。果非遠方珍異。食非多品。器皿非滿案。不敢作會。嘗數月營聚。然後發書。風俗頹弊如是。公在洛文潞公范忠宣公約爲眞率會。脫粟一飯。酒數行。詩云。隨家所有。自可樂。爲具更微。誰笑貧。惜富養財。有補風化不小。

仇泰然守四明。與一幕官相得。一日問及公家日用幾何。對曰。十口之家。日用一千。泰然曰。何用許多錢。曰。早具少肉。晚菜羹。泰然驚曰。某爲太守。居常不敢食肉。只是吃菜。公爲小官。乃敢食肉。定非廉士。自爾見疎。予嘗謂節儉之益。非止一端。大凡貪淫之過。未有不生於奢侈者。儉則不貪不淫。是可以養德也。人

之受用自有劑量省醬淡泊有久長之理是可以養壽也醉濃飽鮮昏人神志若疏食菜羹則腸胃清虛無滓無穢是可以養神也奢則妄取苟求志氣卑辱一從儉約則於人無求於己無愧是可以養氣也故老氏以爲一寶

佛言受卽是空謂受苦受樂及一切受用也如食列數味放筯卽空矣

經云若食足矣更強食者不加色力但增其患是故不應無度食也

四百四種病宿食爲根本○凡當得病先宜減食

斷際禪師曰有識食有智食四大之身饑瘡爲患隨順給養不生貪著謂之智食恣情取味安生分別唯求適口不生厭離謂之識食

多食之人有五苦患一者大便數二者小便數三者饒睡眠四者身重不堪修業五者多患食不消化自滯苦際○日中後不食有五福一者滅欲心二者少臥三者得一心四者無有下風五者身安穩亦不作病俱佛說

聞至人云人生衣食財祿皆有定數若儉約不貪則可延壽奢侈過求受盡則終譬如有錢一千日用一百則可十日日用五十可二十日若恣縱貪侈立見敗亡一千之數一日用盡可不畏哉或曰奢侈而壽長者何也蓋當生之數多也若更廉儉則愈長矣

尹眞人曰三慾者食慾睡慾色慾三慾之中食慾爲根喫得飽則昏睡多起色心止可喫三二分飯氣候

自然順暢。○飢生陽火煉陰精。食飽傷神氣不升。○朝打坐。暮打坐。腹中常忍三分餓。

禮記曰。君無故不殺牛。大夫無故不殺羊。士無故不殺犬豕。君子遠庖廚。血氣之類弗身踐（當作剪殺也）也。

老子曰。射飛逐走。發蟄驚棲。縱暴殺傷。非理烹宰。如斯等罪。司命隨其輕重。奪其紀算。算盡則死。死有餘責。殃及子孫。（自禮以下戒殺）

裴相國曰。血氣之屬必有知。凡有知者必同體。世上欲無刀兵劫。須是衆生不食肉。

陶弘景弟子桓闓先得道將超昇。弘景問曰。某行教修道勤亦至矣。得非有過而淹延在世乎。桓闓曰。君之陰功著矣。所修本草。以虫虫水蛭爲藥。功雖及人。而害於物命。以此一紀之後。當解形去世。署蓬萊都水監耳。言訖乃去。弘景復以草木之藥。可代物命者。著別行本草三卷以贖其過。

曾魯公放生。以蜆蛤之類爲人所不恤而活物之命多也。一日夢被甲者數百人前訴寤而問其家。有惠蛤蜊數簏者。卽遣人放之。夜夢被甲者來謝。

東坡云。余少不喜殺生。時未斷也。近年始能不殺豬羊。然性嗜蟹蛤。故不免殺。自去年得罪下獄。始意不免。既而得脫。遂自此不復殺一物。有餉蟹蛤者。放之江中。雖無活理。庶幾萬一。便不活愈於煎烹也。非有所覬。但已親經患難。不異雞鴨之在庖廚。不復以口腹之故。使有生之類。受無量怖苦爾。猶恨未能忘味。食自死物也。

東坡與陳季常往來。每過往之際。輒作泣字韻詩一篇。季常不禁殺。以此諷之。季常既不殺。而里中化之。

至今有不食肉者皆云未死神先泣此語使人悽然

唐張易之兄弟侈於食競爲慘酷爲大鐵籠置鵝鴨於內當中起炭火銅盆貯五味汁鵝鴨遶火走渴即飲汁火灸痛即迴表裏皆熱毛落盡肉赤乃死昌宗以其法作驢灸昌儀用鐵鏃釘狗四足按鷹鷂肉盡而狗未死號叫酸楚不可聽易之過昌儀憶馬腸昌儀從騎皷肋取腸良久乃死後洛陽人鬻易之昌宗肉肥白如熊肪煎炙而食打昌儀雙脚折摺取心肝孰謂無天報哉

蔡京作相大觀間因賀雪賜宴于京第庖者殺鶴子千餘是夕京夢羣鶴遺以詩曰啄君一粒粟爲君羹內肉所殺知幾多下筯嫌不足不惜充君庖生死如轉轂勸君愼勿食禍福相倚伏京由是不復食

戴石屏見烹犢延客者詩云田家繭栗犢小小可憐生未試一犁力俄遭五鼎烹朝來古食指妙絕此杯羹口腹爲人累終懷不忍情

佛印滿庭芳詞云鱗甲何多羽毛無數悟來佛性皆同世人何事剛愛口頭濃痛把衆生剖割刀頭轉鮮血飛紅零炮碎炙不忍見渠儂喉嚨纔嚥罷龍腦鳳髓畢竟無蹤謾贏得生前夭壽多凶奉勸世人省悟休恣意擊惱閻翁輪迴轉本來面目改換片時中

彌勒尊佛云人生在世太無知日日朝朝眞是癡刀割畜生身上肉自家面上要添肥喉嚨三寸原無底何日何年是了期不顧割他身上肉猶嫌是肉少精脂與你黃金十萬兩誰肯將刀割自皮饒卻飛禽幷走獸他身也是父娘兒奉勸諸人觀此頌慈悲不殺是便宜偈曰勸君勤放生終久得長壽若發菩提心

大難天須救。

永嘉云。慈悲撫育。不傷物命。水陸空行。一切含識。命無大小。等心愛護。蠢動蜎飛。無令毀損。

陳氏戒殺。或問曰。如六畜等我若不殺。他人亦殺之。施之山林。豹狼亦殺之。縱使我不殺。亦不能救之矣。答曰。六畜等我皆往世作決定殺因。故今受決定殺果。雖佛亦無如之何。故佛教人不殺者。正所以救之也。不作殺業。則無殺因。若決無殺因。則決不受殺報。若勸得一人不殺。則是救得一人不造殺因。免爲畜生。若勸化得千萬人不殺。則救得千萬人免爲畜生。出離三塗矣。故人能從佛勸化。未聞食肉豹狼能從佛勸化也。

道經云。一切諸衆生。貪生悉懼死。我命卽他命。愼勿輕於彼。

了了居士云。體質須還異。靈明本不殊。雖然分貴賤。只是別形軀。苦痛教他死。肥甘助己需。休教閻老斷。自想說何如。

抱一子云。殺生恣口腹。罪業足無邊。捐財廣濟人。福德不可論。世人如不信。請觀太上篇。有感必有應。毫髮無差焉。

宣和間。富商楊序夢神告曰。子逾旬當死。若能救活億萬物命可免。序曰。大期已迫。物命有限。未易滿數。神曰。魚卵不經鹽漬。三年尙可再活。盡圖之。序乃大書神語於通衢壁間。由是人皆知戒。見人殺魚。就取卵投之江河。如是月餘。復夢神曰。億萬之數已滿。壽可延矣。既而果然。

禮曰。豢豕爲酒。非以爲禍也。而獄訟益繁。則酒之流生禍也。是故先王因爲酒禮。一獻之禮。賓主百拜。終日飲而不得醉焉。所以備酒禍也。以下戒飲

陳公子完奔齊。飲桓公酒。樂。公曰。以火繼之。辭曰。臣卜其晝。未卜其夜。君子曰。酒以成禮。不繼以淫義也。

齊桓公飲管仲酒。仲棄其半曰。臣聞酒入舌出。舌出言失。言失身棄。臣以爲棄身不如棄酒。

邴原舊能飲酒。以荒思廢業。斷之八九年酒不向口。

陶侃飲酒有定限。常歡有餘而限已竭。或勸少進。侃悽悵良久曰。年少曾有酒失。亡親見約。故不敢踰。

劉玄明爲山陰令。告新尹曰。作縣唯日食一升飯。莫飲酒。此爲第一策。

王肅家誡曰。凡爲主人飲客。使有酒色而已。無使至醉。若爲人所強。必退席長跪。稱父戒以辭之。敬仲辭君。而況於人乎。

高允被勑論集往世酒之敗德者以爲酒訓。孝文覽而悅之。

柳玭戒子弟曰。崇好優游。耽嗜麴糵。以啣杯爲高致。以勤事爲俗流。習之已荒。覺已難悔。

范公質誡子曰。戒爾勿嗜酒。狂藥非佳味。能移謹厚性。化爲凶險類。古今傾敗者。歷歷皆可記。

陳瓘有斟餘酒量。每飲不過五爵。雖會親戚。間有歡適。不過大白滿引。恐以長飲廢事。每日有定課。自雞鳴而起。終日寫閱不離小齋。倦則就枕。既寤即興。不肯偃仰枕上。每夜必置行燈於牀側。自提就案。不呼喚使者。

張文忠公飲量過人。太夫人年高頗憂之。賈存道慮其以酒廢學生疾。示以詩曰。聖君恩重龍頭選。慈母年高鶴髮垂。君寵母恩俱未報。酒如成病悔何追。文忠自是非對親客不飲。終身不至醉。

北齊文宣與左右飲曰。快哉大樂。王紘曰。長夜荒飲不悟。國破亦有大苦。帝默然。

商受沈酣。上天降喪。羲和酒荒。徂侯阻征。鄭大夫伯有掘地築室爲長夜飲。子晳伐而焚之。死於羊肆。楚子反爲司馬。醉而寢。楚王欲與晉戰。召之辭以心疾。王徑入幄。聞酒臭曰。今日之戰。所恃者司馬。而醉若此。是亡吾國而不恤吾衆也。射殺之。周顗故人與顗飲酒大醉。腐脅而死。灌夫酒酣罵座。武帝時伏誅。故裴日休目酒之道。上爲淫溺所化。化爲亡國。下爲凶醜所化。化爲殺身。

元右相阿沙不花。見武帝容色日悴。諫曰。八珍之味不知御。萬金之身不知愛。惟麴糵是好。嫗嬛是耽。是猶兩斧伐孤樹。未有不顛仆者。次年帝崩。壽三十一。

經云。若常愁苦。愁遂增長。如人喜眠。眠則滋多。貪淫嗜酒。亦復如是。

酒失最上破壞善法。寧以利刀斷於舌根。不以此舌說染欲事。

喜飲酒醉墮沸屎泥犂之中。罪畢得出。生猩猩中。後得爲人。頑無所知。

善來比丘證阿羅漢。降伏毒龍。後飲漿中酒大醉。遂失神通。不能降鱔。豈復能降龍也。（俱佛經）

洪州廉使問馬祖曰。喫酒肉卽是不喫卽是。祖曰。若喫是中丞祿。不喫是中丞福。

崇眞宮道士龔尙賢飲燒酒過多。向臥吹燈。引火入喉中燒死。大抵酒皆有火。非但燒酒也。毋族曹翁居

京師。九十餘。步履如壯。人問其量。酒涓滴不飲。可知酒之能損壽矣。

金仁山曰。夫人敬則不縱慾。縱慾則不敬。商之君臣一本於敬。舉天下之物不足以動之。況敢荒敗于酒乎。

薛文清曰。酒色之類。使人志氣昏酣荒耗。傷生敗德。莫此爲甚。俗以爲樂。余不知果何樂也。惟心清慾寡。則氣平體胖。樂可知矣。

活人心云。酒雖可以陶情性通血脈。然招風敗腎。爛腸腐脇。莫過於此。飽食之後。尤宜戒之。飲酒不宜粗及速。恐傷破肺。肺爲五臟之華蓋。尤不可傷。當酒未醒大渴之際。不可喫水及啜茶。多被酒引入腎臟。爲停毒之水。遂令腰脚重墜。膀胱冷痛。兼水腫消渴攣躄之疾。

殺生崇飲。口腹類也。故附列焉。或曰。天地生物養人。先王爲酒合歡。儒者所不禁也。二戒之示。幾逃禪矣。如廢禮何。嗟夫。舜德好生。禹疏儀狄。聖人未始不戒也。卽不能然。若東坡食自死肉。陶侃飲有定限。何如必以此爲迂論。迦談而漫不知檢。是假歸儒之名。以文其肆無忌憚之行也。而可乎。

男女紳言

伊川曰。慾心一萌。當思禮義以勝之。

朱子曰。觀澤之象以窒慾。慾如汙澤。其中穢濁。解汙染人。須當填塞了。

伊川曰。吾受氣甚薄。三十而浸盛。四十五十而後完。今生七十二年矣。校其筋骨於盛年無損也。又曰。人待老而求保生。是猶貧而後畜積。雖勤亦無補矣。張思叔曰。先生豈以受氣之薄而厚爲保生耶。先生默然曰。吾以妄生狗欲爲深恥。

方正學曰。寒卽乎燠。暑卽乎涼。自外至者懼其已傷。而不知發乎中者爲身之殃。噫嗜慾之毒甚於劍芒。人惟寒暑之愼而不於此之防何耶。

人主惟漢武帝七十餘歲。梁武帝宋高宗八十餘歲。漢武嘗言服藥節食可少病。梁武勑賀琛曰。朕絕房室三十餘年。不與女人同室而寢亦三十餘年。此致壽之道。不係其好仙佛也。高宗之壽亦由稟厚而寡欲爾。

枚叔曰。皓齒蛾眉。伐性之斧。周顚仙所謂婆娘歹者此也。

黃廷堅嘗過范景仁。終日相對。正身端坐。景仁言吾二十年胸中未嘗起思慮。一二年來不甚觀書。若無賓客。則終日獨坐。夜分方睡。雖兒曹讙呼。咫尺不聞。東坡曰。范景仁平生不好佛。晚年淸愼減節。嗜欲物

不芥蔕於心。卻是學佛作家。

劉元城云。安世尋常未嘗服藥。方遷謫時。年四十有七。先妣必欲與俱。百端懇辭不許。安世念不幸使老親入於炎瘴之地。已是不孝。若非義固不敢。爲父母唯其疾之憂。如何得無疾。祇有絕欲一事。遂舉意絕之。自是逮今。未嘗有一日之疾。亦無宵寐之變。陳瓘曰。公平生學術以誠入。無往而非誠。凡絕欲是眞絕欲。心不動故。公曰。然。公曰。安世自絕欲來三十年。氣血意思只如當時。終日接士友劇談。雖夜不寐。翼朝精神如故。

任萃惠登樞。年耆康強。呂許公詢服餌之法。萃惠謝曰。不曉養生之術。但中年讀文選有所悟爾。謂石韞玉以山輝。水含珠而川媚也。許公深以爲然。

山谷曰。人生血氣未定。不知早服仲尼之戒。故其壯也。血氣當剛而不剛。所以寒暑易侵耳。學道以身爲本。不可不留意斯事也。

司空圖曰。昨日流鶯今日蟬。起來又是夕陽天。六龍飛轡長相窘。何忍乘危自着鞭。戒好色自戕者也。

楊誠齋謔好色者曰。閻羅王未曾相喚。子乃自求押到何也。卽前詩之意。

素問曰。恬澹虛無。眞氣從之。精神內存。病安從來。是以志閒而少欲。心安而不懼。嗜欲不能勞其目。淫邪不能惑其心。所以能年皆度百歲而動作不衰者。以其德全不危也。

上蔡曰。色欲已斷二十年來矣。蓋欲有爲。必須強盛。方勝任得。故斷之也。問於勢利如何。曰。打透此關十

餘年矣.

學問全在精神.精神不足.未有能立者.蓋精者二五之萃.人之本德之輿也.二氏合下愛養完固.故其學易明易成.吾儒忽此.獨欠講明.講而弗信.欲擊者也.信而守弗固.未有必成之志者也.

薛文清曰.人素羸瘠.乃能兢兢業業.凡酒色傷生之事皆不敢爲.則其壽固可延永矣.如素強壯.乃恃其強壯恣意傷生之事.則其禍可立待也.此又豈非命雖在天而制命在己歟.

佛告諸沙門愼無視女人.吾爲沙門處於濁世.當如蓮花不爲泥所汚.老者以爲母.長者以爲姊.少者如妹.幼者如女.敬之以禮.意殊當諦.惟觀自頭至足.自外視內.彼身何有.惟盛惡露諸不淨種以釋其意.昔有國王淫慾.比丘以偈諫曰.目爲眵淚窟.鼻是穢涕囊.口爲涎唾器.腹是屎尿倉.但王無慧目.爲色所耽荒.貧道見之惡.出家修道場.又伎女偈曰.汝身骨幹立.皮肉相纏裹.不淨內充滿.無一是好物.皮囊盛汚穢.九孔常流出.如廁虫樂糞.愚貪身無異.又詩云.皮包骨肉幷尿糞.強作嬌嬈誑惑人.千古英雄皆坐此.百年同作一坑塵.

女色壞人.障聖道.故.如截多羅樹頭.芽永不生.智種亦然.女刀截故.善芽不發.是故女人切要遠離.

高僧嵬戒行嚴潔.嘗有一女子寄宿.自稱天女.以上人有德.天遣我來勸勉其意.嵬執意貞確.一心無擾.曰.吾心若死灰.無以革囊見試.女乃凌雲而逝.顧曰.海水可生.須彌可傾.彼上人者.秉心堅貞.

經云.咄哉世間.甚可怖畏.此處虛誑.無有可愛.猶如畫瓶.盛諸穢毒.此處難越.不能自出.猶如老象.溺彼

深泥。此處自燒。猶如飛蛾。赴於明燭。此處危懼。猶如盲人。臨於深谷。此處能傷。猶如利刀。塗之以蜜。愚人無智。舐而求味。此處滅諸善法。無有遺餘。猶如劫火。焚燒一切。

永嘉云。凡夫顛倒。爲慾所醉。耽荒迷亂。不知其過。如捉花蛇。不悟毒蛇。智人觀之。毒蛇之口。熊豹之手。猛火熱鐵。不以爲喻。銅柱鐵牀。燋背爛腸。血肉糜潰。痛徹心髓。作如是觀。唯苦無樂。革囊盛糞。膿血之聚。外假香塗。內唯臭穢。不淨流溢。虫蛆住處。智者觀之。但見毛髮爪齒。薄皮厚皮。肉血汗淚。涕唾膿腈。筋脈腦膜。黃痰白痰。肝膽骨髓。脾肺腎胃。心膏膀胱。大腸小腸。如是等物。一一非人。識風鼓聲。詐爲親友。其實怨妒。敗德障道。爲過至重。應當遠離。如避怨賊。是故智者觀之。如毒蛇。想寧近毒蛇。不親女色。

經云。夫女色者。猶如枷鎖。勞人神識。愚夫戀着。不免桎械。

上陽子曰。惟淫慾爲諸業之首。修行之士。先當屏絕。長春眞人。對君以慾爲第一戒。太微靈書。以慾爲十敗之首。修行無他。但能眞實絕慾。餘皆易事耳。世於絕慾爲甚難者。皆愚癡之見。初學之士。試於無人之境。獨行獨臥。仍戒飲酒。日則以丹經常玩。夜則以清淨存心。眼前既無境亂。一切妄念悉除。稍有魔障。愈堅其心。外則不令饑渴。內則常加滋補。如此半年一載。待其精氣內固。自不思慾。若慾念未除。是精尚不全。更當固之。丹經云。精全者不思慾。眞名言也。

五臟之神。肝魂肺魄心神腎精脾意。若人恬澹。則神定魂清。意安魄寧。精不走失。若人躁競。則神疲魂濁。意亂魄散。精遂潰耗。夫人非不欲安而壽。而日應酬。神稍痿倦。則三尸九虫作我蟊賊。是以丹田之眞爲

其所擾。精進之士。必尸虫消絕。五臟之神各安其職。故度人經曰。五帝侍衞也。三尸乃人身三部陰濁昏邪之氣。上尸彭踞居人頭。中尸彭躓居人腸。下尸彭躋居人足。凡人嗜欲貪淫。種種不善。皆尸鬼所使。庚申等日。詣天曹言人罪過。毫髮不遺。欲人速死。彼則欣躍。古仙詩曰。窮盡世間無限法。除非丹藥斬三尸。淫慾之人。體有穢氣。若見修行之人。急當迴避。毋觸忤其眞氣。以招殃禍。佛經云。護淨戒者。絕色慾也。行住坐臥。及經行處。其地吉祥。李昊曰。陳述古多欲。爲鬼所侮。吾斷欲久矣。故鬼不敢見。非有他術也。

夫人之生。稟父精母血成其軀殼。及乎年壯。與嗜欲俱卻。將所受之精流於愛河慾海。喪之早者不滿下壽。喪之遲者不滿中壽。喪之晚者不滿上壽。若欲身安壽永。唯當絕慾寶精。神之壽命。主乎精氣。猶燈之有油。如魚之有水。油枯燈滅。水涸魚亡。奈何愚人以苦爲樂。見色棄生。豈知精竭命亦隨逝。

七魄在身。使人昏淫。三魂喜人爲善。本命日魂神降體。其日能清淨身心。不酒不色。更衣焚香。坐不睡眠。即得魂與魄合。魂屬陽。魄屬陰。陰陽相和。道氣內降。命根堅固。身體清安。若以酒色昏亂形體。魂歸一見。去身七步之遠。穢惡衝射。魂乃復去。七魄因魂不能來合。則其陰氣愈盛。鼓舞得志。肆情恣慾。若三度昏亂。魂不得合。魄者。則陽衰陰壯。七魄與陰鬼交通。但思淫亂。

常人精每虧少。但凡交感。激撓一身之骨格。攪動一身之精髓。情慾繾動。心君亦淫。三尸搬於上。七魄摧於下。方得精自兩竅而上。由五臟升泥丸。與髓同下。自夾脊雙關至外腎交姤。此爲五濁世間法。故李宜春曰。精之在體。在骨絡。猶金之有液。水之有脂。因慾火下熾。遂克化而爲物。莊子曰。既已爲物矣。欲復歸

根不亦難乎。善攝生者。先除慾念。

劉眞人洛陽三年。日唯觀空遣忘。愛根纔動。便誦曰。北都泉曲府。中有萬鬼羣。但欲遏人算。斷絕人命門。誦此謠章。愛根斬然。蓋北都泉曲府。乃人之慾根也。慾根纔動。羅酆起漫漫之黑雲。六鬼交鋒。妖精趨淋淋之苦雨。學人到此。要降伏之。

玄同子曰。仙家只要留得精住。則根本壯盛。生氣日茂。若慾心不息。靈根不固。則精薄而元氣之生日少。漸漸竭盡。以至於亡。禪客曰。若不斷淫慾而學禪觀。猶蒸砂爲飯。雖百千劫。只名熟砂。不得爲飯。然此事須在淸心絕念上下工夫。

宗鏡錄曰。久種善根。深逢塵塵不侵。不是塵不侵。自是我無心。此正所謂隨其心淨則佛土淨。邪魔不入。慾火潛消。自在逍遙。與虛空等。方是絕慾。世人不知。隨起隨抑。傷損元和。或又以不泄爲還精補腦。神氣已去。徒留敗滯之物於腰腎。致成奇疾。何其昧哉。

士子讀書作文辛苦。最宜節慾。蓋勞心而不節慾則火動。火動則腎水日耗。水耗而火熾。則肺金受害。傳變爲勞瘵。

關中隱士駱耕道常言修養之士。宜書月令置諸左右。夏至宜節嗜慾。冬至宜禁嗜慾。蓋一陽初生其氣微矣。如草木萌生。易於傷伐。故當禁之不特節也。且嗜慾四時皆損人。但冬夏二至。陰陽爭之時。尤損人耳。

清淨則內膝閉拒。雖大風苛毒弗之能害。

東垣云。主閉藏者腎也。司疎泄者肝也。二臟皆有相火。而其系上屬於心。心君火也。爲物所感則易動。心動則相火亦動。動則精自走。相火翕然而起。雖不交會。亦暗流而疎泄矣。所以聖賢只自教人收心養性。其旨深矣。

四月屬巳。五月屬午。火大旺。火旺則金衰。六月屬未。土大旺。土旺則水衰。古人於夏。獨宿淡味。兢兢業業。保養金水二臟。正嫌火土之旺爾。內經曰。冬不藏精者春必病溫。十月屬亥。十一月屬子。火氣潛伏閉藏。以養其本然之眞。而爲來春發生升動之本。此時恣欲戕賊。至春升之際。下無根本。陽氣輕浮。必有溫熱之病。此五個月一年之虛耳。若上弦前下弦後月廓月空。爲一月之虛。風霧大雷虹電。暴寒暴熱。日月薄蝕。愁怒驚悲。醉飽勞倦。謀慮勤動。爲一日之虛。若病患初退。瘡痍正作。尤不止一日之虛。與俗所謂注夏病。此四者之虛。亦宜暫遠帷幕。保全天和。前五箇月宜出居於外。不見可欲。使心不亂也。

人從慾中生。死孰能無慾。但始則濃厚。次則淡薄。次則念頭雖起。過而不留。次則雖有念。如嚼蠟而無味。又次則無念。斯爲工夫耳。古箴曰。不怕念起。只怕覺遲。○仙家道人非有靈積精養炁以成眞。

呂純陽云。獨上高峯望八都。黑雲散盡月還孤。茫茫宇宙人無數。幾箇男兒是丈夫。○養得兒形似我形。我身枯悴子光精。生生世世常如此。爭似留神養自身。

孫仙姑云。十歲童男正好修。大丹無漏可全周。金丹舍利全不壞。清淨身心赴瀛洲。○二十上下娶渾家。

活鬼同眠心不怕掀翻金鼎走丹砂。拽倒玲瓏七寶塔。○三十已上火院牽。恰似鴛兒鴦內眠。渾身上下纏縛定。不悟菩提不悟禪。○四十生男長女多。元陽耗散損中和。思量苦來從前苦。急急貪花恨不多。○五十以上老來休。少年不肯早回頭。直待元陽耗散盡。恰似芝麻壓盡油。○六十四五老乾巴。孫男孫女眼前花。那怕七十活一百。皂角揉殘一把查。○迴光影裏一骷髏。半臥荒郊半土坵。喉中若有三寸氣。貪財好色逞風流。○妻是猛虎兒是狼。我在羣中作一羊。但得喜時同歡喜。他們煩惱我遭殃。○背上搭鞍驢共馬。鼻內穿索駝共牛。爲甚畜生偏受苦。好人勸着不回頭。

中和集曰。天壬地癸。乃天地元精。元氣節之於外則成人。益之於內則成丹。世人不知生男生女實由命分中得。不由人力。若不斷淫絕慾。自爲修養。直待精華耗竭。早至夭亡。大可惜也。又豈知寡慾而得男貴而壽。多慾而得男濁而夭耶。

碎金錄曰。吾諦觀人世。誙誙然趣死者。如百川東注也。其死所有二焉。觸名位之禍機。冒衽席之畏途。能不遁者。萬萬中或有一二。

清虛丈人食雄雞語人曰。雄雞骨強肌澁。亡陽故也。線雞則不然。君子可以知惜精保身之術矣。

許魯齋曰。萬般補養皆爲僞。只有操心是要規。象山先生登鬼谷山。行泥塗二三十里。云平日極惜精力不輕用。以留有用處。所以如今如是健。諸人皆困不堪。

伯敏於此心能剛制其非。只是持之不久耳。象山云。只剛制於外。而不內思其本。涵養之功不至。若得心

下明白正當何須剛制．且如在此說話．使忽有美色在前．老兄必無悅色之心．若心常似如今．何須剛制．象山曰．初學者．能完聚得幾多精神．纔一霍便散了．某平日如何樣完養．故有許多精神難散．又曰．小心翼翼．昭事上帝．上帝臨汝．無貳爾心．戰戰兢兢．那有閒管時候．此是象山完養工夫．陽明先生曰．絕飲酒．薄滋味．則氣自清．寡思慮．屏嗜欲．則精自明．定心氣．少眠睡．則神自澄．

按難經有損腎益精少陰氣絕骨枯諸論．與脈經腎經病證．及首楞嚴經佛示阿難第一戒淫等教．皆詞旨深奧．難於參悟．茲所采錄．惟古訓之易曉者．故鄙俗不忌也．夫里曲村謠．樵歌牧唱．苟可以回風而勸俗．則不必莊語之以典謨詩禮之文矣．而亦何病其鄙俗也哉．初機之士．凡置一册．或火自內起．或魔從外來．淨心披閱．慢然知懼．似炎鬱而御雄風．道喝而投甘露也．有不清涼稱快者乎．昔嫻安牧牛．一回入草．驀鼻拽回．猛着精彩．久自純熟．謂茲編爲穿鼻之具亦可也．彼上根大乘．靈明照了．色卽是空．夫何藉此．

跋

萬曆壬午秋，邑父母楮侯以才望調浦城。瀕行攀臥者不啻千萬計。余不肖亦編籍之一人。是日隨父老後追留百里許。侯命舍穡帷進諸父老而慰遣之。因出篋中所携書一册。諭之曰。此滁上皆春居士作也。養生者誠不可不知云。余拜受而閱之。則食色紳言也。二者人之恆性。居士顧欲人有以制節之。而吾侯又以遺之。得無與作者之意同乎。孟子曰。養生王道之始。侯撫寧踰歲。其施爲注厝。凡王政之所當先者，頌其口碑。存之方策。固非楮氏所能殫言。茲又以此壽吾民。欲老安少懷。咸於是焉致之。侯之惠於寧者既深。而愛於吾民者何切。至林林總總，繼自今克保天和而免於殀折者。孰非侯之賜哉。父老謂宜廣其傳。因付之鋟梓而紀其歲月云。楊廷貴撰。

王雲五主編

叢書集成初編

延壽第一紳言及其他二種

中華民國二十六年六月初版

發行人 王雲五 上海河南路

印刷所 商務印書館 上海河南路

發行所 商務印書館 上海及各埠

（本書校對者 潘其漢 童振福 蔡仲宣）

＊E九四一